

# GACETA DESARROLLO *humano*

## ESTILOS DE APEGO ¿Impactan en los vínculos que formamos?



SECRETARÍA EJECUTIVA  
DE ADMINISTRACIÓN  
OAJCDMX

RECURSOS HUMANOS  
OAJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL  
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA  
**DESARROLLO**  
*humano*

**Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez**  
Presidente del Tribunal Superior de Justicia  
de la Ciudad de México

**Dr. Sergio Fontes Granados**  
Secretario Ejecutivo de Administración

**Mtro. Andrés Sánchez Hernández**  
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

**Lic. Miguel Ángel Brito Pulido**  
Director de Administración de Personal

**Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal**  
Subdirector de Capital Humano

## PAEP:

**Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar**  
Jefa de Unidad Departamental  
de Apoyo

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Técnica Especializada

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Técnica Especializada

**Lic. Juana García González**  
Técnica Especializada

**Lic. Haydeé Lugo Cervantes**  
Administrativa Especializada

**Lic. Patricia Pérez Ramírez**  
Secretaria de Magistrado

**Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete**  
Técnico Especializado

**Lic. Aída Salazar Pérez**  
Técnica Especializada

**Lic. César Manuel Ruiz Pedraza**  
Técnico Especializado

**Lic. Diana Martínez Sánchez**  
Administrativa Especializada

**María Vianey Vidal Zúñiga**  
Administrativa Especializada

**Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía**  
Administrativa Especializada

**Diseño Editorial**  
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>REFLEXIÓN DEL MES</b>	<b>6</b>
<b>EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS</b>	<b>7</b>
<b>PSICOLOGÍA DE HOY</b>	<b>9</b>
<b>CONSTRUYÉNDONOS</b>	<b>12</b>
<b>AYUDÁNDONOS</b>	<b>14</b>
<b>SALUD</b>	<b>17</b>
<b>ENTRETENIMIENTO</b>	<b>20</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>21</b>
<b>INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN A CARGO</b>	<b>22</b>

# Editorial

Las relaciones humanas son el reflejo de las experiencias y aprendizajes que nos han acompañado desde la infancia. A través de ellas aprendemos a confiar, a expresar afecto y a resguardarnos del dolor. Estas formas de vincularnos, conocidas como estilos de apego, se originan en nuestros primeros lazos afectivos y, aunque suelen pasar inadvertidas, influyen en la manera en que nos relacionamos a lo largo de la vida.

Reflexionar sobre el apego implica mirar nuestra historia con comprensión, no para señalar carencias o culpas, sino para reconocer los recursos que cada persona desarrolló para adaptarse y sentirse segura. Comprender estos procesos nos invita a mirar con empatía nuestras propias conductas y las de quienes nos rodean.

El apego no constituye una condición inmutable. Siempre existe la posibilidad de transformar lo aprendido y de construir vínculos más seguros, saludables y conscientes. Las relaciones significativas, el diálogo y los espacios de escucha son escenarios que favorecen la confianza, la colaboración y el crecimiento mutuo.

En esta edición de la gaceta te invitamos a detenerte un momento y preguntarte: ¿cómo te relacionas?, ¿qué necesitas para sentirte seguro?, ¿qué puedes ofrecer para que otros también lo sientan? Así mismo a reflexionar sobre la manera en que nos vinculamos y sobre la importancia de fomentar relaciones humanas basadas en el respeto, la empatía y la comprensión.

*“Nuestros vínculos son espejos: en ellos se reflejan las heridas del pasado, pero también las posibilidades de sanar y crecer para el futuro.”*

Equipo PAEP



# El árbol y la Enredadera

*En un prado soleado vivía un gran árbol de tronco fuerte y raíces profundas. Cerca de él, una enredadera delgada crecía buscando apoyo.*

*La enredadera, temerosa de quedar sola, se aferraba al árbol con todas sus fuerzas. —Si te suelto, me perderé... —le decía.*

*El árbol, acostumbrado a sostenerla, a veces sentía que le faltaba aire, pero no se atrevía a empujarla lejos.*

*En la otra orilla del prado, otra enredadera crecía de manera distinta. Apenas rozaba al árbol cercano y evitaba apoyarse demasiado.*

*—No quiero necesitar de nadie —susurraba, apartándose cada vez que el árbol intentaba acercarse.*

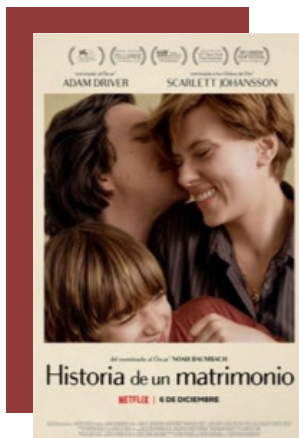
*Ambas enredaderas miraban con curiosidad a una tercera que, con calma, se sostenía suavemente en su árbol. No lo ahogaba, tampoco se alejaba demasiado. Crecía con confianza, sabiendo que podía apoyarse y a la vez mantener su espacio.*

*El prado entendió entonces que no todas las enredaderas se aferran igual ni todos los árboles ofrecen el mismo cobijo. Algunos vínculos nacen del miedo, otros de la distancia, y algunos de la confianza.*

### Reflexión:

Los estilos de apego son como la manera en que la enredadera se relaciona con el árbol: algunos buscan aferrarse, otros evitan depender, y otros logran un equilibrio sano. Reconocer nuestro estilo de apego nos permite comprender cómo formamos vínculos y, lo más importante, aprender que siempre podemos crecer hacia relaciones más seguras, donde apoyo y libertad caminen de la mano.

# En librerías y plataformas



## Historia de un matrimonio (2019)

Dirigida por Noah Baumbach, esta película muestra la separación de una pareja y cómo sus diferentes formas de vincularse influyen en la manera en que enfrentan el duelo, la comunicación y la crianza. Es un retrato honesto sobre cómo los estilos de apego afectan las relaciones de pareja en momentos de crisis.



## Good Will Hunting (1997)

Este clásico explora la vida de Will, un joven con gran inteligencia matemática pero con profundas heridas emocionales que le impiden confiar en los demás. A través de la relación con su terapeuta, se refleja el impacto del apego en la confianza y la capacidad de abrirse a vínculos sanos.



## This Is Us (2016-2022)



La serie sigue a la familia **Pearson** a lo largo de varias décadas. A través de sus personajes, se explora cómo los vínculos de la infancia, las pérdidas y la forma en que fueron criados influyen en sus estilos de apego en la adultez. Una historia conmovedora sobre el poder de la conexión emocional.



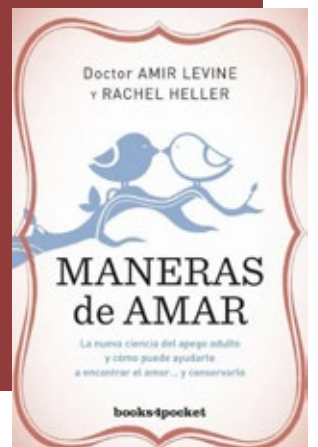
## Modern Love (2019-2021)

Basada en historias reales, esta serie de antología muestra distintas formas de amar y vincularse. Algunos episodios reflejan la importancia de la seguridad afectiva, la dependencia y la autonomía en las relaciones, ofreciendo un mosaico cercano sobre los diferentes estilos de apego.



## Amor y apego: Cómo identificar tu estilo de apego y mejorar tus relaciones. / Amir Levine y Rachel Heller

Un libro claro y práctico, que ayuda a identificar el propio estilo de apego en la vida adulta y a comprender cómo influye en las relaciones de pareja. Incluye ejemplos cotidianos y consejos útiles.



## El dilema de la pareja: Cómo mantener el deseo y la pasión en la vida en común. / Esther Perel

La reconocida terapeuta Esther Perel, habla de las tensiones entre seguridad y deseo en las relaciones amorosas. Muy cercano al lector, combina anécdotas y reflexiones sobre vínculos actuales.





# Que son los **estilos de apego** y como influyen en la manera en que formamos amistades parejas y relaciones laborales.

*“El apego no es una prisión, es un mapa: podemos reconocer el camino que seguimos y aprender a dibujar nuevas rutas hacia la confianza.”*

*-Andrés Guerrero-*

## ¿Qué son los estilos de apego?

La teoría del apego fue desarrollada inicialmente por **John Bowlby** en la década de los cincuenta y ampliada con las investigaciones de **Mary Ainsworth**, quien observó cómo los niños responden a la separación y reunión con sus cuidadores. A partir de esos estudios se concluyó, que los vínculos tempranos moldean la manera en que las personas gestionan la cercanía, la confianza y la dependencia emocional a lo largo de su vida (Garrido-Rojas, 2006).

En la adultez, los estilos de apego se entienden como **patrones relacionales** relativamente estables que influyen en la forma en que construimos vínculos de pareja, amistad, familia o incluso en el trabajo (Díaz-Mosquera, Merlyn-Sacoto y Latorre-Vaca, 2022). Estos estilos se dividen principalmente en cuatro: **seguro, ansioso-preocupado, evitativo - rechazante y temeroso-desorganizado.**



### Apego seguro: el equilibrio de la confianza

El **apego seguro** se caracteriza por la capacidad de confiar en los demás sin perder la autonomía. Las personas con este estilo perciben a los otros como disponibles y confiables, y a sí mismos como dignos de amor. Tienden a establecer relaciones estables, expresan sus emociones sin miedo y saben pedir apoyo cuando lo necesitan (Barajas Márquez et al., 2024).

Este estilo suele desarrollarse cuando, en la infancia, se tuvieron cuidadores sensibles y consistentes, capaces de responder a las necesidades emocionales de manera predecible. En el ámbito social, quienes poseen apego seguro suelen mostrar **mayor regulación emocional, resiliencia y empatía**, cualidades que fortalecen tanto las relaciones íntimas como las laborales (Díaz-Mosquera et al., 2022).



### Apego ansioso-preocupado: el miedo a ser abandonado

El **apego ansioso-preocupado** surge cuando los vínculos tempranos fueron inconsistentes: a veces atentos, a veces distantes. Esto genera una gran necesidad de cercanía, combinada con miedo constante al rechazo o al abandono.

En la adultez, estas personas suelen buscar aprobación continua, pueden experimentar altos niveles de ansiedad en la pareja y tienden a interpretar señales ambiguas como signos de alejamiento. En contextos de ruptura, muestran mayor vulnerabilidad a síntomas depresivos y de ansiedad, aunque también es frecuente que desarrollen crecimiento personal tras experiencias difíciles (Barajas Márquez et al., 2024).



### Apego evitativo-rechazante: independencia como defensa

El **apego evitativo-rechazante** aparece cuando los cuidadores fueron fríos, distantes o poco disponibles. Como estrategia de defensa, estas personas aprenden a no depender de otros y a minimizar la importancia de las relaciones cercanas.

En la vida adulta, se manifiesta en dificultad para expresar emociones, resistencia a comprometerse y preferencia por la autosuficiencia. Si bien aparentan fortaleza, muchas veces experimentan soledad encubierta. Además, bloquean el contacto íntimo por miedo a ser heridos. Investigaciones realizadas en la población mexicana muestran que los hombres tienden a puntuar más alto en este estilo que las mujeres, lo cual influye en sus niveles de asertividad (Romero, 2025).



### Apego temeroso-desorganizado: la contradicción entre querer y temer

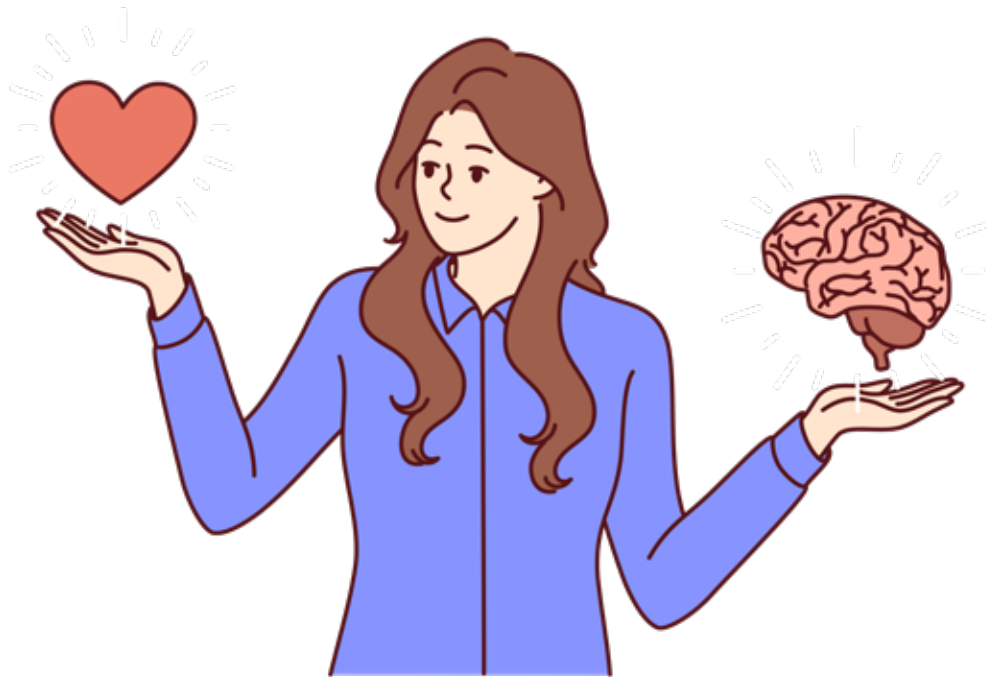
El **apego temeroso-desorganizado** combina características del ansioso y el evitativo. Quienes lo presentan desean intimidad, pero al mismo tiempo la evitan por miedo al rechazo o a ser dañados. Este estilo suele relacionarse con experiencias tempranas de trauma o violencia.

Las personas con apego temeroso suelen presentar dificultades importantes en la regulación emocional, alternando entre conductas de búsqueda de apoyo y conductas de alejamiento. En sus vínculos es común encontrar relaciones intensas y contradictorias, marcadas por la inseguridad y el conflicto (Garrido-Rojas, 2006).

## Impacto de los estilos de apego en la vida cotidiana

Los estilos de apego no son etiquetas fijas; son **patrones que podemos reconocer y trabajar** para generar cambios positivos. Comprenderlos ayuda a:

- ✓ **Mejorar la comunicación:** quienes conocen su estilo de apego logran expresar con mayor claridad lo que sienten y necesitan.
- ✓ **Regular las emociones:** entender cómo reaccionamos frente al conflicto facilita la búsqueda de estrategias más saludables.
- ✓ **Construir relaciones más sanas:** el apego seguro puede desarrollarse a través de experiencias de confianza en la adultez, como relaciones estables o terapia psicológica.
- ✓ **Fomentar la empatía social:** al reconocer que cada persona responde de manera distinta a la cercanía y a la distancia, se promueve mayor tolerancia y respeto en comunidad.



## Conclusión

Los estilos de apego influyen en cada vínculo que formamos: desde la manera en que buscamos apoyo en momentos de crisis hasta la forma en que establecemos lazos de amistad, pareja o trabajo. El reto para la sociedad es **favorecer entornos que fortalezcan la seguridad emocional**, reconociendo que la confianza y la empatía no son dones innatos, sino capacidades que pueden cultivarse a lo largo de la vida.

Así, comprender los estilos de apego no solo nos ayuda a conocernos mejor, sino también a **tejer relaciones más auténticas y solidarias**, lo que impacta en el bienestar individual y colectivo.

# Factores que contribuyen a un **apego seguro** en la vida adulta.

El apego no es una necesidad exclusiva de la infancia, sino que se mantiene a lo largo de toda la vida. Tanto en la amistad como en las relaciones de pareja, el apego ofrece un **refugio emocional** y un **puerto seguro** al que recurrimos en momentos de vulnerabilidad.

En la vida adulta, los patrones de apego establecidos en la infancia se reproducen y condicionan la forma en que construimos nuestras relaciones afectivas. Diversas dificultades psicológicas tienen como raíz **trastornos de apego en la infancia**. Estos influyen en el carácter, en la regulación emocional y en la manera de relacionarnos con los demás (Medina et al., 2016).

### Desarrollo de un Apego Seguro

Un apego seguro no es solo un concepto psicológico, sino la **base de la confianza en uno mismo y en los demás, además**, de un pilar fundamental del bienestar emocional. Su origen se encuentra en el **vínculo con los cuidadores principales** (figuras de apego), quienes proporcionan seguridad emocional al niño para su desarrollo social, psicológico y biológico.

Este tipo de apego favorece sentimientos de **valía, pertenencia y confianza**, los cuales actúan como anclas para el desarrollo de la **autorregulación emocional, la intimidad y la autoestima**.

En la vida adulta, las personas con apego seguro suelen sentirse cómodas con la intimidad, muestran autonomía y confían en la estabilidad de sus vínculos (Díaz-Mosquera et al., 2022).



## Características del Adulto con Apego Seguro

Según la evidencia, los adultos con apego seguro presentan las siguientes características:

- ✓ **Autoestima positiva:** se perciben valiosos por quienes son, no por lo que logran o poseen.
- ✓ **Afectividad saludable:** expresan y reciben afecto de forma natural, regulando adecuadamente.
- ✓ **Apertura al aprendizaje:** agradecen las críticas constructivas y las interpretan como gestos de aprecio.
- ✓ **Autonomía personal:** no temen la soledad y establecen vínculos sanos y recíprocos.
- ✓ **Confianza en el vínculo:** no requieren contacto constante para sentirse seguros; confían en la aceptación y el apoyo de los demás.
- ✓ **Visión realista del amor y la amistad:** mantienen ideas equilibradas y saludables sobre las relaciones.
- ✓ **Capacidad de intimidad y compromiso:** se involucran sin dificultad en los vínculos afectivos.
- ✓ **Fortaleza ante la ruptura:** superan las separaciones con mayor entereza y resiliencia que quienes presentan apego inseguro.
- ✓ **Habilidades sociales desarrolladas:** se le facilita crear vínculos sanos con los demás.

En general, estos adultos presentan **resiliencia, bienestar subjetivo, buena regulación emocional y mejores estrategias de afrontamiento** (Yárnoz-Yaben, 2011).

## Beneficios Sociales

El apego seguro potencia el **desarrollo del cerebro social**, favoreciendo la empatía, la conducta pro social y la confianza en los demás. Según Cozolino (2014), quienes poseen este tipo de apego presentan una evolución más favorable en habilidades como la flexibilidad cognitiva, el autocontrol, el razonamiento moral y la capacidad de establecer relaciones satisfactorias y duraderas.

Además, estas personas desarrollan un **modelo mental positivo**:

- ✓ Confianza en sí mismos (**autoestima**).
- ✓ Confianza hacia los demás (**seguridad en el entorno**).
- ✓ Mayor facilidad para expresar emociones y mantener un estilo de afrontamiento constructivo.

## Beneficios Biológicos

El apego seguro no solo influye en el ámbito psicológico y social, sino también en el **bienestar físico**:

- ✓ **Sistema nervioso y hormonal:** disminuyendo la hiper activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), regulando la producción de cortisol (hormona del estrés).
- ✓ **Sistema inmunológico:** al reducir los niveles de estrés, favorece un sistema inmune más equilibrado y con menor riesgo de enfermedades inflamatorias, cardíacas y crónicas (Mendiola, 2008).
- ✓ **Crecimiento físico:** el contacto y la seguridad afectiva son fundamentales en la infancia; la carencia de apego puede generar retrasos en el crecimiento, enanismo psicosocial. Incluso, la muerte en casos graves de abandono.



# Reflexionando acerca del **efecto positivo** de reconocer nuestros estilos de apego.



El vínculo del apego es algo natural que se da desde el nacimiento: la búsqueda de amor, protección y cuidados. Lo vamos a seguir necesitando toda la vida, pero la etapa adulta nos convertimos en nuestra fuente primaria de amor, cuidado, cercanía y apego, pero lo haremos a través de otros.

Como se ha podido observar, dependiendo del estilo de apego que se tenga, se van a generar representaciones mentales que harán que las personas adquieran formas positivas o negativas de relacionarse con su medio.

Entonces surge la pregunta: *¿Cómo es mi forma de apegarme?*

Esto marcará mi relación conmigo mismo, porque el apego se refiere a cómo aprendí a esperar amor de los otros, cuál creo que es mi lugar ante los demás y cómo pienso qué es el amor y los cuidados: ¿duelen o no duelen? ¿Confío o no confío? ¿Me siento seguro o inseguro? De eso se trata de reconocer el estilo de apego. Todos los estilos de apego buscan esta conexión, porque es parte de la naturaleza humana; la conexión permite la supervivencia.

El beneficio de reconocer el tipo de apego permite entender cómo establecemos nuestros vínculos. Cuando conocemos a otras personas, vamos a poder entender su comportamiento y no tomarlo de forma personal. Esto nos ayuda a entender cómo tratar a ciertas personas, no solo en la relación de pareja, sino también en la familia, en amistades y en la relación de trabajo.

Hay personas que van a necesitar más espacio, mientras que otras personas van a necesitar de mayor atención, contacto o cercanía. Reconocer esto también nos ayudara para entendernos y sobre todo para identificar, si estamos repitiendo patrones, y a su vez, vemos que la misma historia se repite con distintas personas, claramente es porque tenemos algún estilo de apego, aprendido por una historia familiar.

**¿Cómo podemos elegir una relación saludable?** Podemos hacerlo teniendo clara nuestra forma de funcionar con los estilos de apego, además de comprender cómo funcionan las otras personas, qué nos conviene, por qué reacciono como reacciono, qué está ocurriendo en mi forma de relacionarme, cómo puedo modificarlo. Es el comienzo de un proceso para reconectarse con nuestra esencia, cultivar el amor propio y volver a colocarlo en nosotros mismos.

El estilo del apego nos permite reconocer que es lo que está pasando, por qué y cómo ocurre, para encontrar el equilibrio: si nos sentimos queridos, especiales y valorados. Ese amor interno debe provenir de nosotros.

Por lo tanto, **¿El estilo de apego se puede modificar o ya es una condena?**

Por supuesto que puede ir cambiando. Claramente hay cosas que podemos hacer; no estamos condenados. Todos podemos aspirar a tener un mejor estilo de apego, a relacionarnos de otra manera. Tan importante es amar como saber amar, es saber transmitir el amor que se siente de manera que el otro pueda entender que eso es amor, pero también la forma de recibir amor.



Los modelos internos no son rígidos e inflexibles, sino que pueden modificarse en función de las figuras de apego que vamos conociendo a lo largo de la vida (Bobé, 1994). Sin embargo, si tus relaciones con los demás o contigo mismo te generan malestar, te recomiendo que te acerques a un psicólogo de PAEP para recibir una mejor orientación, conocer más acerca de los tipos de apego y aprender a caminar hacia un apego seguro.

Asimismo, te invito a que nos detengamos a mirar dentro de nosotros mismos, a observar desde nuestros propios ojos hacia el interior, a realizar una introspección, retroalimentación, un auto-reconocimiento de nuestros propios apegos, así como una autocrítica de su vigencia y utilidad. Es ahí donde aprendemos a cuestionarlo, teniendo la libertad de elegir lo que queremos, lo que deseamos y por lo que nos esforzamos. Es un reencuentro con nuestro “ser”.

En este punto estamos dando un gran salto a un espacio fértil, donde reaprendemos, transformamos, crecemos. Realizar este camino generará conciencia, aceptación, responsabilidad, autoafirmación, vivir con propósitos y un mayor reconocimiento de la propia autoestima.

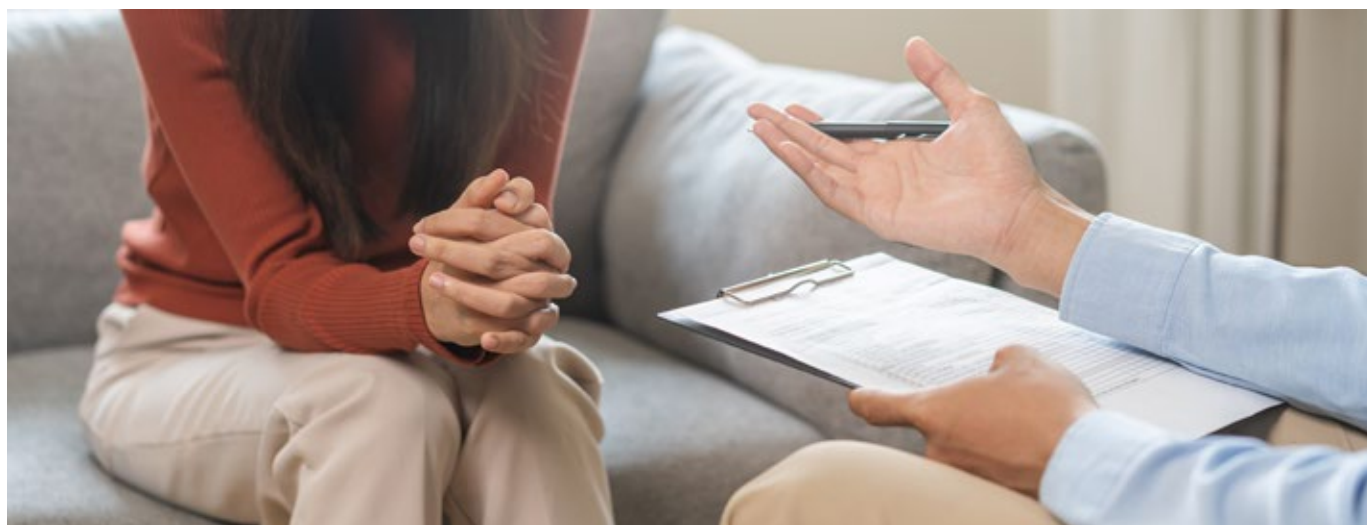
Aunado a lo anterior, el individuo es un sujeto activo, participa en su proceso de aprendizaje, capaz de transformar su experiencia en actos originales, anticipando situaciones futuras nunca antes vividas.

Esta reflexión es una propuesta a mirar desde otra perspectiva. No importa si se identifican con un apego que no es sano, ya que eso no es una condena. Lo importante es decir primero reconocer la necesidad de cambio, luego buscar la ayuda adecuada para lograrlo y comprometerse con la perseverancia en el proceso.

Al mismo tiempo, es fundamental rodearte de personas que se parezcan a los actores y personajes que deseas tener en el escenario de tu vida. Solo así se podrán construir relaciones saludables.

Esta es una gran oportunidad para todos de identificar cómo aquello que nos enseñaron era una visión del mundo. Hoy nosotros podemos desarrollar una visión diferente: una visión de más esperanza, de ambientes cercanos y cálidos, de más amor, una visión donde yo me sienta bienvenido y también le dé la bienvenida a los demás.

En conclusión, el reconocer tu estilo de apego permite modificar conductas que dificultan la confianza, la intimidad, autonomía y desarrollar relaciones más positivas, estables y satisfactorias. Es decir, hay mayor autoconciencia, comprensión de patrones de comportamiento, comunicación más efectiva y afectiva, regulación emocional, relaciones interpersonales más sanas, manejo constructivo de conflictos, mayor resiliencia y autoestima fortalecida.



# Salud



La práctica de la meditación **Metta Bhavana** te permitirá regular aquellas emociones que en ocasiones cuestan trabajo transitar, desarrollando la empatía y la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Es un recurso más para ir reprogramando patrones de pensamiento.

¿Qué es la meditación **Metta Bhavana**? Es una práctica que proviene del budismo y proporciona recursos prácticos para cultivar activamente el amor incondicional, o bondad amorosa hacia todo ser vivo, comenzando por nosotros mismos.

Esta práctica nos permite desarrollar mayor autocompasión ante los estados emocionales de los que generalmente queremos huir. De esta manera nos brinda otra mirada hacia la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, creándose una conexión entre la aceptación y la amabilidad como recurso primordial de la práctica.



La expresión **Metta** en el Pali antiguo, idioma que se utiliza en los principales textos sagrados budistas, significa “bondad amorosa” o “amor incondicional”. Se refiere al amor universal que, a diferencia del amor romántico, se extiende a todos los seres vivos, mientras que **Bhavana** significa “desarrollar” o “cultivar”, lo que nos lleva a la integración de la práctica de meditación como un hábito.

### *¿Cómo hacer la meditación Metta Bhavana?*

En esta práctica la bondad se cultiva en cinco etapas:

- ☑ Hacia nosotros mismos.
- ☑ Hacia una persona que queremos: familiar o amigo.
- ☑ Pensando en una persona con quien no hay un vínculo, alguien “neutral”, un vecino, por ejemplo.
- ☑ Una persona con quien te resulte difícil comunicarte.
- ☑ Todos los seres sintientes del universo: humanos, animales, sin importar su origen e incluyéndote.

El mantra para esta meditación es el siguiente:

*“Que yo esté bien / Que yo sea una persona sana / Que yo pueda vivir feliz / Que yo viva en paz”*

Comencemos la meditación. Para ello busca un espacio en donde puedas estar en silencio y puedas experimentar, de manera gradual, la quietud en tu cuerpo, estableciendo la presencia corporal.

- ☑ Colócate en una postura en la cual tu columna se mantenga extendida y tu caja torácica pueda realizar libremente los movimientos de expansión y contracción al respirar, sin crear alguna tensión en alguna otra zona de tu cuerpo. Con tus piernas cruzadas y para mayor comodidad puedes sentarte en una manta o un cojín para que la postura te resulte más cómoda.
- ☑ Comienza concentrándote en el propósito de tu meditación: cultivar primero en ti el amor incondicional y la bondad mediante **Metta**. Puedes repetir de manera mental frases acordes a tu propósito. No es indispensable que en este momento las sientas, basta con sembrar esa semilla, de la misma manera que al inicio de la práctica de yoga creas tu “sankalpa” (la intención de tu práctica), dirigido a cultivar amor, bondad, amabilidad, gratitud y compasión, por ejemplo:

*“Que yo esté bien / Que yo sea una persona sana / Que yo pueda vivir feliz / Que yo viva en paz”*

- ☑ Ahora dirige esa bondad y amabilidad hacia algún ser querido, piensa en alguien que te inspire afecto y continúa con la frase o mantra:

*“Que esté bien / Que sea una persona sana / Que pueda vivir feliz / Que viva en paz”*



- ☑ Expande este espacio de amor incondicional ahora hacia alguna persona con la cual no identifiques sentimiento específico, y dirige la frase o mantra hacia esa persona.

*“Que esté bien / Que sea una persona sana / Que pueda vivir feliz / Que viva en paz”*

- ☑ Ahora piensa en alguien que te genere emociones desafiantes, sin olvidar el propósito, que es desearle bienestar, y repite la frase o mantra.

*“Que esté bien / Que sea una persona sana / Que pueda vivir feliz / Que viva en paz”*

- ☑ Esta última fase se extiende al mundo entero, trae a tu mente a las cuatro personas a las cuales dedicaste el mantra anteriormente, tú mismo, la persona querida, la persona neutral y la persona en conflicto. Luego, extiende tus sentimientos más allá: a todas las personas que te rodean, tu ciudad, tu país, y así sucesivamente, hasta incluir a los animales y a todos los seres vivos del mundo entero, como si el mantra abrazara a cada uno de estos seres.

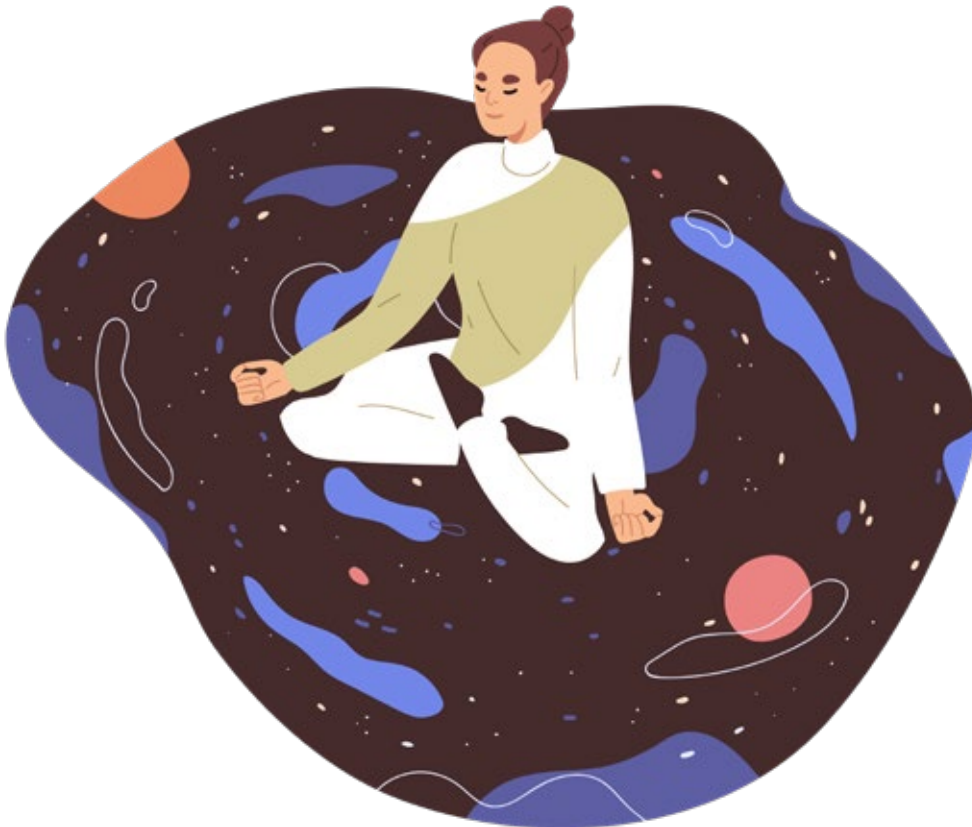
*“Que todos estemos bien / Que todos seamos unas personas sanas / Que todos vivamos felices / Que todos vivamos en paz”*

- ☑ Cierra los ojos y permanece en esa quietud. Nota cómo te sientes en este momento, no cuestiones, no analices, solo date cuenta. Luego regresa tu atención al cuerpo y a tu respiración y abre los ojos suavemente.

Es posible que sientas resistencia, esto es parte de la reprogramación del apego.

En cada una de las etapas, date espacio para observar las sensaciones que se generan en ti.

La constancia tendrá un mayor impacto en comparación con realizar las prácticas de manera ocasional.



# ENTRETENIMIENTO

## MINI TEST DE ESTILOS DE APEGO

(Este cuestionario es solo orientativo, no tiene fines diagnósticos. Si deseas explorar más a fondo, busca acompañamiento psicológico profesional.)

- 1** En mis relaciones cercanas, me resulta fácil confiar en los demás y sentirme en calma.

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez



- 2** Cuando me siento inseguro en una relación, suelo buscar mucha cercanía o confirmación de la otra persona.

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez



- 3** Prefiero mantener cierta distancia emocional para no sentirme vulnerable o demasiado expuesto.

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez



- 4** Me siento confundido en mis relaciones: a veces busco mucho afecto y otras me alejo para protegerme.

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez



### Resultados orientativos

- Si marcaste “Siempre” en la 1, tu estilo tiende hacia un apego seguro.
- Si marcaste “Siempre” en la 2, tu estilo tiende hacia un apego ansioso.
- Si marcaste “Siempre” en la 3, tu estilo tiende hacia un apego evitativo.
- Si marcaste “Siempre” en la 4, tu estilo tiende hacia un apego desorganizado.

*Nota: Este cuestionario está adaptado de la escala **Adult Attachment Scale (AAS)** de Collins y Read (1990), ampliamente utilizada en investigación sobre apego en adultos. Aquí se simplificó con fines de divulgación, con la finalidad de poder conocer un poco más sobre el tema, e invitar al servicio de asesoría psicológica individual del **Programa de apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)**.*

# REFERENCIAS

Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad*. España: Urano. Siegel Ronald. (2011)

Barajas Márquez, M. W., Álvarez Díaz, N., Ortiz López, P. S., Bertrán Seguí, E. R., Araico Muñoz, M. M., & Trinidad Sayeg, I. (2024). Del inicio al fin del amor: Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 16(2). <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2024.16.2.87278>

Bobé, A. (1994). *Mecanismos inconscientes en la elección de pareja*. Barcelona, Paidós.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Cozolino, L. (2014). *La neurociencia de las relaciones humanas: Apego y el desarrollo del cerebro social* (2.ª ed.). WW Norton & Company

Díaz-Mosquera, E., Merlyn Sacoto, M. F., & Latorre Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), e-2684. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2684>

Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>

Medina, C. J., Rivera, L., y., & Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7 (3), 306-318

Mendiola, R. (2008). Reseña de “Teoría del apego y psicoanálisis” de Peter Fonagy. *Clínica y Salud*, 19 (1), 131-134.

Romero, A. L. H. (2025). Estilos de apego y asertividad en hombres y mujeres. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 9(1), 15489-15509. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.15489](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15489)

Yárniz-Yaben, Sagrario; Comino, Priscila **EVALUACIÓN DEL APEGO ADULTO: ANÁLISIS DE LA CONVERGENCIA ENTRE DIFERENTES INSTRUMENTOS**. *Acción Psicológica*, vol. 8, núm. 2, julio-, 2011, pp. 67-85 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España.

## INVESTIGACION Y ELABORACION A CARGO:

- Lic. Aida Salazar Pérez.
- Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete.
- Mtra. Paola Andrea Bermúdez Ramírez.
- Lic. Juana García González.
- Instructora de Yoga Empresarial y Terapéutico María Vianey Vidal Zúñiga.

# GACETA DESARROLLO *humano*



## **GACETA DESARROLLO HUMANO**

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

## **ACERVO DE TODAS LAS GACETAS**